

# Løftede pegefingre lukker døren til de 14-17-årige

De helt unge opfatter ikke nødvendigvis nikotin som et problem.



**Tekst:** Jytte Kristensen, kommunikationskonsulent, Stoplinien  
**Foto:** Unsplash.com

“De, der har forsøgt at stoppe mange gange, inden de ringer til os, har større erfaring med at tabe kontrollen til afhængigheden. Når de er 20-25 år, har de gennemskuet, hvad nikotin gør ved dem, og så vil de bare gerne ud af det. Mange siger decideret: “Det er noget værre lort”. Den erfaring har de helt unge ikke endnu, og de er måske heller ikke lige så afhængige som de lidt ældre,” siger Maria Rosendahl, tovholder og rådgiver på Stoplinien.

Siden januar 2024 har Stoplinien tilbudt gratis forløb til alle unge under 25 år. Siden da er antallet af henvendelser fra unge og deres forældre steget i antal.

## Tager ikke entydigt afstand fra nikotin

Maria Rosendahls erfaring er, at de 14-17-årige ofte har en anden tilgang til at stoppe end dem i 20'erne, som har været afhængige i flere år. De yngre har endnu ikke mærket alle de negative effekter af nikotinen og ser det ikke som noget entydigt dårligt. De er nysgerrige og eksperimenterende.

“De kan måske godt synes, at det er fint at bruge f.eks. vapes til en fest, mens de ikke har lyst til at vape i hverdagen. Rigtig mange af dem, vi taler med, har svært ved at overskue, hvordan de skal stoppe helt. At nikotin slet ikke skal være i deres liv længere. En del af



**Jytte Kristensen**  
Kommunikationskonsulent  
Stoplinien

“

*Nogle unge har måske haft en frygt for at ringe herind, og når de så er i samtalen, er det ikke så slemt, som de havde forventet.*

*Maria Rosendahl, rådgiver og tovholder på Stoplinien siden 2021*

de unge kan derfor i stedet blive tiltalt af at holde en pause eller reducere deres brug,” forklarer Maria Rosendahl.

Vaping, rygning m.v. er desuden en del af en ungdomskultur, som ofte foregår i sociale sammenhænge.

“Når man er 14-17 år, betyder det meget, hvad de andre gør. Brug af nikotin kan være identitetsskabende og en slags markør for at være voksen,” siger Maria Rosendahl.

## Forældrene siger, de skal ringe

Som regel er det da heller ikke de unge selv, der synes, at deres nikotinformbrug er et misbrug, som de behøver hjælp til at komme ud af.

“Nogle enkelte kontakter Stoplinien på egen hånd, men oftest ringer de, fordi deres forældre har sagt, at de skal. De er måske blevet smidt hjem fra efterskolen, fordi de har brugt nikotin, eller deres forældre har fundet nikotinposerne. Nogle ringer også sammen med deres forældre,” fortæller Maria Rosendahl. Når det ofte er forældrenes ønske, at de

unge ringer til Stoplinien, møder rådgiveren både de, der gerne vil stoppe, og de, der ikke synes, at de har et problem. “Nogle unge var måske ikke helt klar til, at der skulle ske noget, men fordi deres forældre har opdaget det, så accepterer de. De har ikke lyst til at lyve over for forældrene. Det skaber konflikter, som de gerne vil undgå,” siger hun.

Andre unge kan ikke se meningen med at skulle stoppe, og de ringer primært for at tilfredsstille deres forældre.

“Det opdager man som rådgiver meget hurtigt. De taler ikke så meget, de svarer meget kort, og man kan få en fornemmelse af, at de meget gerne vil hurtigt ud af samtalen,” fortæller Maria Rosendahl.

Selvom den unge modvilligt deltager i samtalen, kan den godt bære frugt.

“Nogle unge har måske haft en frygt for at ringe herind, og når de så er i samtalen, er det ikke så slemt, som de havde forventet. De bliver ikke skældt ud, og de oplever, at rådgiveren er interesseret i, hvad de tænker, og stiller spørgsmål, som er relevante for dem. Rådgiverne ved jo, hvordan nikotin virker og bruges blandt de unge. Den faglige viden har forældrene ikke nødvendigvis,” siger Maria Rosendahl. ↘



**Maria Rosendahl**  
Rådgiver og tovholder  
på Stoplinien siden 2021

Uddannet psykomotorisk terapeut med efteruddannelse inden for traumeterapi. Har udarbejdet Stopliniens “Vejledning til at tale med unge om nikotin”, 2025

**BREAK-UP.DK**  
Farvel nikotin!

## Om os

### Brug Stoplinien – Vi giver også faglig sparring

Stoplinien er en gratis telefonisk rådgivning for rygestop og afhængighed af nikotin. Stoplinien er landsdækkende og samarbejder med Sundhedsstyrelsen. Stoplinien rådgiver både unge og voksne, og samtalerne er anonyme, medmindre den unge er under 15 år, hvor forældrene skal underrettes. Stoplinien tilbyder også sparring til fagpersoner og forældre. Stoplinien samarbejder med landets kommuner og kan henvise til nikotinstopkurser m.v. i kommunerne.

\* **BREAK-UP** er et særligt stoptilbud målrettet unge.  
[www.breakup.dk](http://www.breakup.dk)

**Kontakt os på 80313131** eller **SMS 1231** med “Rygestop” eller “Nikotinfri”, og bliv ringet op af en rådgiver

### Åbningstider:

Mandag-torsdag: 10.00-20.00  
Fredag: 10.00-16.00

\* **Ønsker du Stopliniens materialer?**  
Bestil gratis brochurer og visitkort på [stoplinien.dk/materialer](http://stoplinien.dk/materialer)

fortsat...

### Samtale lægger vægt på autonomi

Maria Rosendahls erfaring er, at de unge ønsker et stoptilbud, som er et fleksibelt tilvalg.

“Der er et højt frafald inden for området i det hele taget, og de unge er hurtigere til at skifte strategi end de ældre. IKKE at snakke med os kan blive en del af en strategi: 'Nu prøver jeg lige noget andet, for det der virkede ikke lige,'” siger hun.

Typisk for de unge er også, at de ikke har lyst til at blive identificeret med en, der har brug for hjælp. Når rådgiverne snakker med de unge, lægger de vægt på den unges selvbestemmelse.

“Selvfølgelig vil vi gerne give dem et stopforløb, men hvis jeg som rådgiver er alt for fokuseret på, at de skal være i et forløb, misser jeg et potentiale. I stedet prøver jeg at hjælpe dem til at få øje på deres egne kompetencer i forhold til at stoppe. At give dem nogle redskaber, de kan bruge her og nu eller senere. De skal føle, at de kan komme og gå, som det giver mening for dem. Ellers bliver det en dårlig oplevelse, og så kontakter de os ikke igen,” siger Maria Rosendahl.

### Vigtigt at skabe en tryk relation

For rådgiverne er det en udfordring at etablere en relation med den unge, der er tryk nok til, at de har lyst til at åbne sig. Især når samtalen ikke er den unges eget ønske.

“Det kræver nogle gange, at jeg sætter ord på det ubehag, de kan have ved at ringe til Stoplinien. Jeg siger f.eks. 'Der er jo nogle unge, der snakker med os, fordi nogle andre vil have det. Er det noget, du kan genkende?' Når de så

### Helbredsrisici ved nikotinforgbrug for børn og unge

Barndommen og ungdommen er både en periode med øget risiko for at blive afhængig af nikotin og en særligt sensitiv periode for varige skadeeffekter af nikotin, navnlig på hjernens udvikling.

Derudover øger nikotin risikoen for at begynde at ryge cigaretter og indtage andre rusmidler.

Kilde, tekst og illustration: Vidensråd for Forebyggelse, [www.vidensraad.dk/nikotin](http://www.vidensraad.dk/nikotin)



føler, at de frit kan vælge at tale eller tie stille, så vælger mange faktisk at tale. Og det, tror jeg, er, fordi de føler sig trygge,” siger Maria Rosendahl.

### Sætter ikke label på den unge

I Stopliniens samtaler med de unge snakker de blandt andet om, hvordan de unge mærker nikotinen i kroppen, så de bliver bevidste om, hvad nikotinen gør ved dem. Og hvad der sker i kroppen, når de ikke får deres vapes, nikotinposer eller cigaretter. Rådgiveren understreger, at den unge ikke står alene med problemet.

“Vi kalder heller ikke folk for rygere. Det bliver en form for identitet. Noget, der er uforanderligt – men det er det ikke. Det kan forandres.

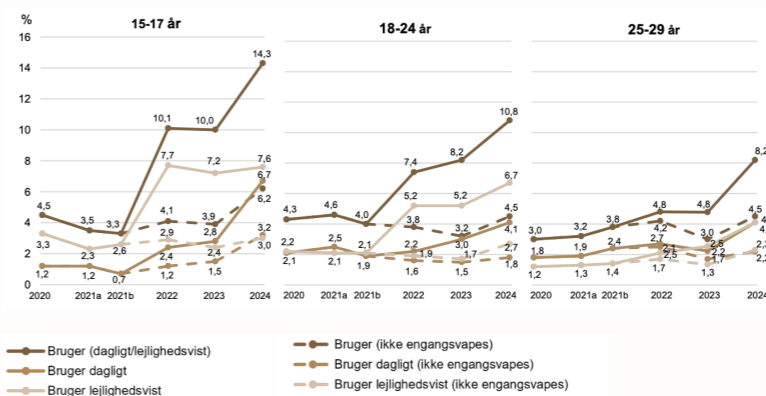
Maria Rosendahl, rådgiver og tovholder på Stoplinien siden 2021

“Jeg bruger ofte samtalestarteren: ‘Andre unge, som jeg taler med, fortæller mig..’, og så kommer jeg med nogle eksempler, så den unge kan føle sig som del af et fællesskab med andre, der kæmper med det samme,” forklarer Maria Rosendahl.

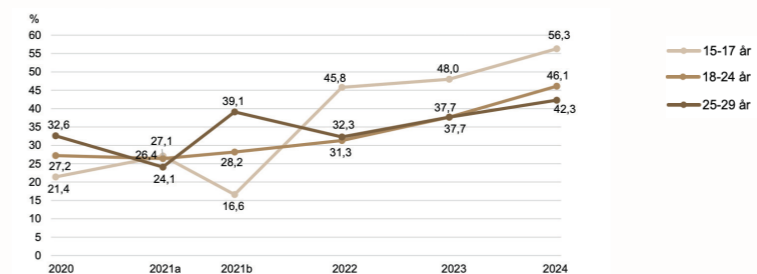
Rådgiveren bruger heller ikke ordet afhængig, medmindre den unge selv anvender det i samtalen.

“Vi taler i stedet om, at nikotin kan være afhængighedsskabende. For der er stor forskel på at sige, at nikotin er afhængighedsskabende og at konstatere: ‘Du er afhængig’. Vi kalder heller ikke folk for rygere. Det bliver en form for identitet. Noget der er uforanderligt – men det er det ikke. Det kan forandres,” siger Maria Rosendahl. ▽

### SRØG - figur 5.2.6. Udvikling i brug af vapes hos 15-17-årige



### SRØG - figur 5.4.3. Udvikling i ønske om at stoppe hos unge



NB: Her er kun medtaget grafer over brug af e-cigaretter/vapes. Rapporten beskriver også brug af nikotinposer og cigaretter.

### Fakta - tal

- Unges brug af nikotin stiger – men det gør ønsket om at stoppe også.
- Nye nikotinprodukter som e-cigaretter/vapes og nikotinposer ud over cigaretter er blevet populære blandt børn og unge.
- I 2024 brugte 3 ud af 10 unge i alderen 15-29 år mindst ét tobaks- eller nikotinprodukt, viser rapporten “SRØG – en undersøgelse af tobak, adfærd og regler”.
- Blandt de 15-17 år er især e-cigaretter, ofte kaldet “vapes” eller “engangsvapes”, populære. De består af en lille beholder med e-væske, et varmeelement og et batteri. E-cigaretten opvarmer e-væsken, og der dannes luftbårne partikler, der fungerer som bærere af indholdsstofferne, som indåndes. Nogle kan genoplades, andre er engangs- (se figur 5.2.6.).
- Over halvdelen (56,3%) af de unge mellem 15-17 år har overvejet at stoppe, og motivationen for at stoppe er stigende (se figur 5.4.3.).

Kilde: SRØG – en undersøgelse af tobak, adfærd og regler. 2025. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

## 3 unges fortællinger

Her er tre eksempler på, hvordan Stoplinien rådgiver, når unge ringer ind. Eksemplerne bygger på virkelige cases, men er ændret af hensyn til anonymiteten, ligesom navnene er fiktive. Eksemplerne beskriver indledende samtaler. Ofte aftaler rådgiver og den unge derefter et længerevarende forløb.

### Katrine 13 år

Katrine har i to uger brugt vapes, som en ny veninde tilbyder hende. Hun har lige fundet ud af, at hun ikke må bruge dem på skolen, fordi skolen har holdt et møde med de ældste elever om nikotin. Katrine er i tvivl om, hvad hun skal gøre. Hun må ikke bruge vapes, men bruger det. Hun er ambivalent. På den ene side vil hun rigtig gerne være sammen med den ny veninde, men hun vil ikke bryde skolens regler.

Rådgiveren undersøger i samtalen, hvad der er vigtigt for Katrine at tale om og hjælper hende med at finde frem til, hvilken handling hun gerne vil foretage sig, når samtalen er slut. Sammen kommer de frem til en konkret handlemulighed. Katrine skal prøve at sige til veninden, at hun ikke har lyst til at vape, men også sige, at hun meget gerne vil være sammen med veninden.

### Gustav 15 år

Gustav har brugt nikotinposer i et halvt år og skal starte på efterskole om fire måneder. Han har fået at vide, at nikotinposer er forbudt på efterskolen og er nu i tvivl, om han vil starte på skolen. Han er nemlig ikke sikker på, at han kan stoppe med nikotin. Hans forældre har opdaget, at han bruger nikotinposer. De har sagt, at han skal ringe til Stoplinien.

Rådgiveren er i samtalen nysgerrig på, hvem Gustav er. Hvad er hans interesser, hans ressourcer? Er han et sted i sit liv, hvor han føler, at han gerne vil være? Er der noget, der gør ham stolt? Rådgiveren almengør udfordringer ved brug af nikotin, så Gustav ikke føler sig forkert. Rådgiveren leder efter undtagelser på problemet. Er der tidspunkter, en eftermiddag, en uge, hvor Gustav ikke har brugt nikotin? Hvor han godt har kunnet lade være? Rådgiveren hjælper ham til at opbygge tro på egne evner og give ham en større lyst til at prøve at forandre situationen. Samtalen slutter med, at Gustav har fået en konkret ide til, hvad han skal gøre.

### Yousef 14 år

Yousef er stoppet med at vape i to dage. Han har det rigtig skidt og har mange abstinenser. I starten af samtalen almengør rådgiveren abstinenserne ved at fortælle, at rigtig mange oplever abstinenser, når de prøver at stoppe. At det er helt normalt, at det er så svært, men at trangen efter noget tid bliver lettere at håndtere og til sidst forsvinder. Yousef tænker måske ikke selv, at han har gjort noget særligt stort ved at stoppe i to dage, så rådgiveren bekræfter og forstærker den indsats, han allerede har gjort.

De taler om, hvorfor han er stoppet, og rådgiveren griber muligheden for at spørge ind til Yousefs værdier. Hvilket menneske vil han gerne være? Yousef fortæller, at han ikke længere kan identificere sig med at være en, der vaper. Han er begyndt at tage afstand fra dem, der gør det. Han synes ikke, at han har nogen, han kan snakke om det med, men han har nogle venner, som ikke bruger nikotin, som han kan være sammen med.

Samtalen slutter med, at rådgiveren spørger, hvad han vil gøre herfra. Yousef siger, at han vil prøve at fortsætte med ikke at bruge nikotin, selvom han synes, det er svært. Rådgiveren siger, at han er velkommen til at ringe igen. ♥



**Vil du læse flere spændende sundhedsfaglige artikler?**

Så gå ind på vores hjemmeside [sundhedsplejersken.nu/artikler](https://sundhedsplejersken.nu/artikler)



# olívy baby care

[diaper change]

Også effektiv ved mekonium!

## Forebygger effektivt bleudslæt fra barnet er nyfødt

Olívy baby care - diaper change er et naturligt og skånsomt alternativ til vand, sæbe og vådservietter. Det efterlader bleområdet rent og opretholder hudens naturlige pH, fedtlag og barrierefunktion. Anbefal Olívy til forældre, og hjælp dem med at få sunde puslevaner fra første bleskift.

- Renser, plejer og beskytter
- Forebygger rødme, irritation og udslæt
- 99 % ingredienser af naturlig oprindelse

Læs mere på [olivy.dk](https://olivy.dk)



99 % ingredienser af naturlig oprindelse